

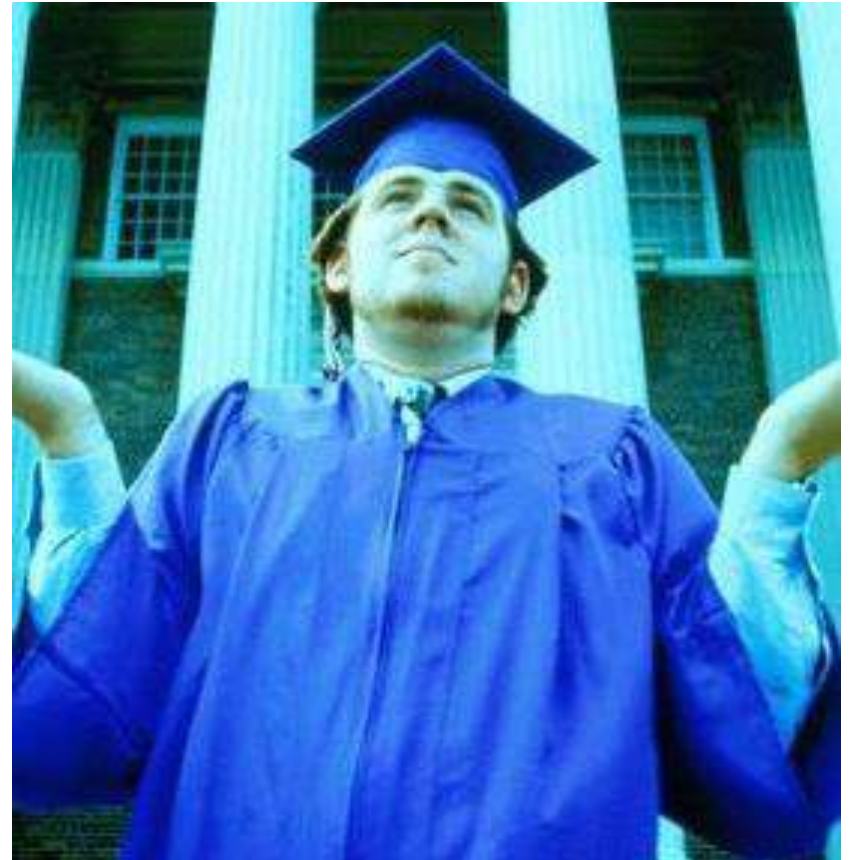


KABINET ZA PODRŠKU STUDENTIMA I RAZVOJ KARIJERA (KARPO)

# Zašto Q&A (1)?

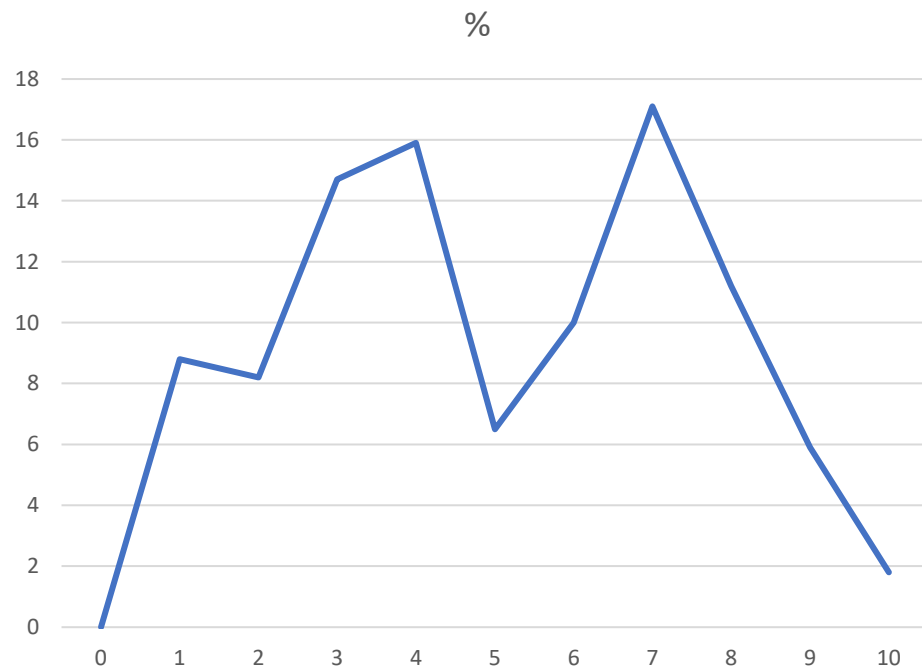
---

- „Insajderske informacije”
- Smanjivanje nepoznanica = smanjivanje anksioznosti i straha
- Lakša prilagodba na studij
- Zabava



# Zašto Q&A (2)?

## Uznemirenost zbog preseljenja u Zagreb

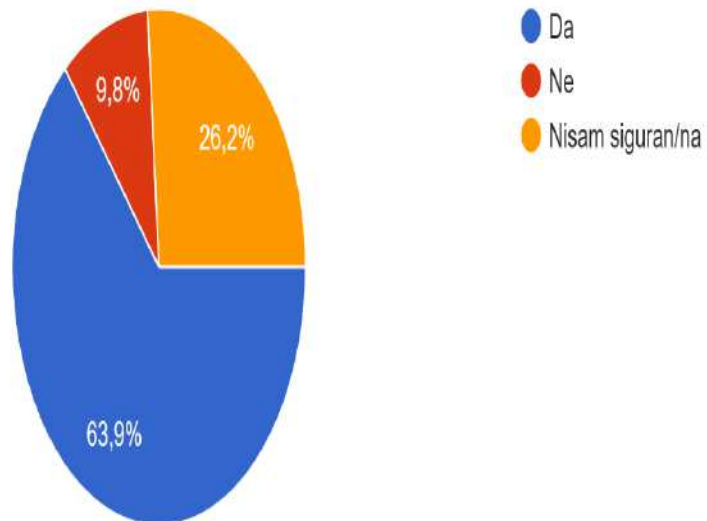


- 68.4% studenata došlo u ZG na studij iz drugih mjesta
- Razina uznemirenosti zbog preseljenja (0-10),  $M= 5.05$ , ( $SD=2.471$ )
- Odgovori od 7-10= 61% sudionika

# Zašto Q&A (3)?: Prepremljenost za studij

Osjećate li se dovoljno pripremljenim za studij i akademsko učenje?

244 odgovora



Iz istraživanja potrebama studenata ERF-a, 2022

# Prilagodba na studij

- **UPISIVANJE STUDIJA= ŽIVOTNI PRIJELAZ= PROMJENA (ugodna/neugodna)= STRES**
- DAKLE! Studiranje predstavlja izazov za funkcioniranje pojedinca
- U takvoj situaciji **NORMALNO** je osjećati brojne emocije (ugodne i neugodne)

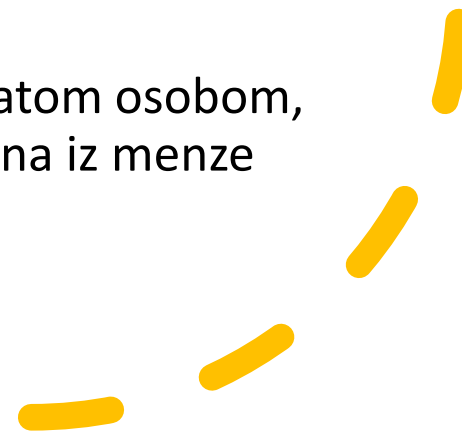
# Neki izazovi za sve brucoše

- Zahtjevi su veći nego u srednjoj školi
  - Potrebno je steći cijeli niz vještina (npr. novih kognitivnih vještina za svladavanje akademskih obveza)
  - Potrebna je veća samostalnost nego prije

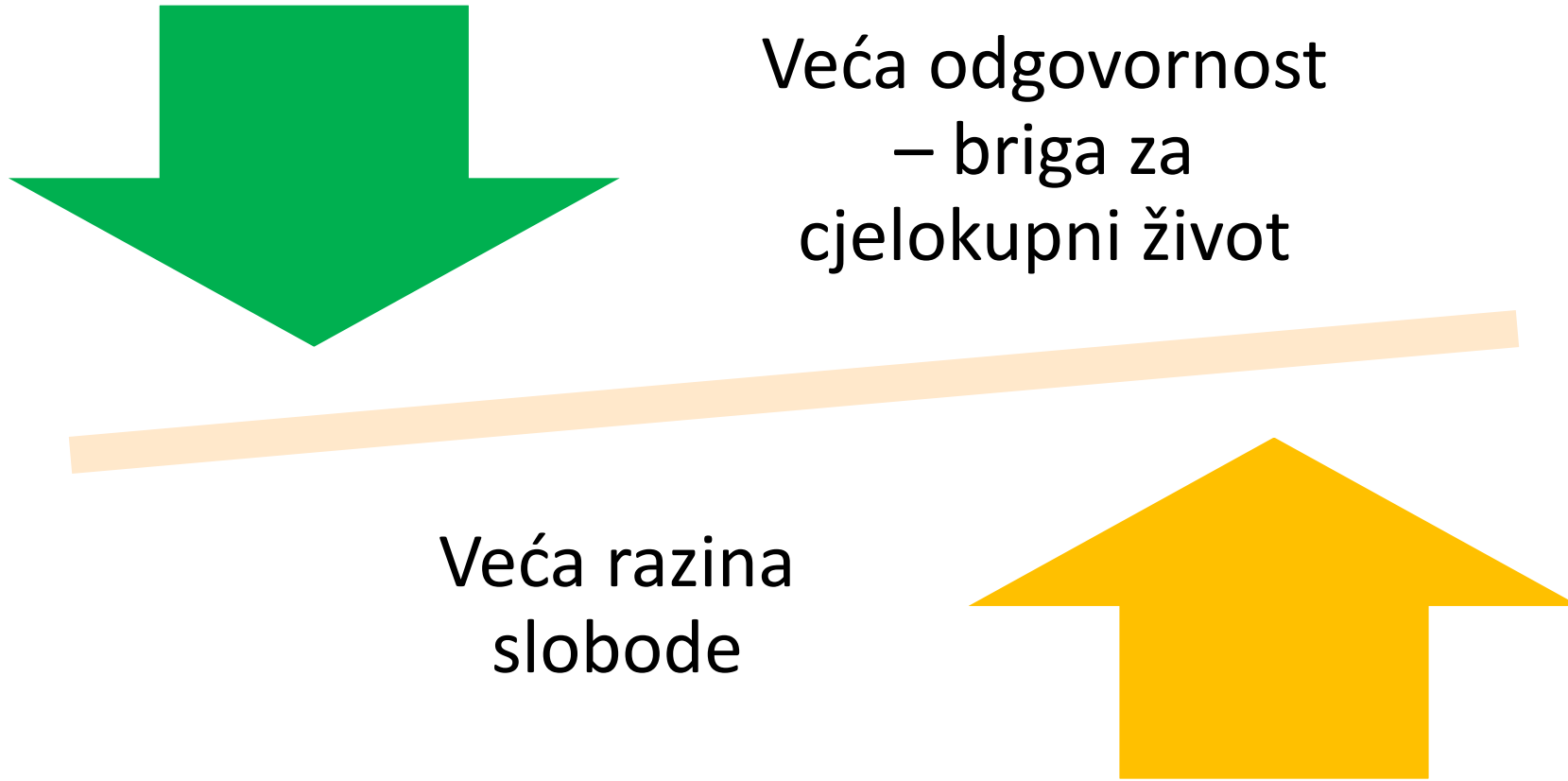


# Dodatni izazovi za brucoše koji su se preselili u ZG zbog studiranja

- **Razdvajanje od brojnih bliskih osoba** – prijatelja, obitelji, djevojke/mladića – moguće osjećaj gubitka i tugovanje
- **Promjena odnosa s bliskim ljudima**
- **Nepoznata okolina – potrebno snaći se po gradu, naučiti gdje je što**
  - Istraživanja pokazuju- što su veće razlike između okoline iz koje student dolazi i okoline u koju je došao, to će prilagodba biti teža
- **Nagla samostalnost – sveobuhvatna briga o sebi**
- **Suživot s cimerom/-icom**
- **Život u domu** - dijeljenje male sobe s nepoznatom osobom, visok stupanj buke, zajedničke kupaonice, hrana iz menze



# Dvije strane medalje...







## SAM/A ODLUČUJEŠ

- kako i kada ćeš učiti
- gdje ćeš volontirati
- s kim ćeš se družiti
- kad ćeš se družiti i do kad
- gdje ćeš ići van
- kad ćeš čistiti (i hoćeš li)
- što ćeš jesti
- na što ćeš trošiti novce



- S većom slobodom dolazi veća odgovornost
- Više potrebe za upravljanjem sobom (prehrana, financije, zdravstvena skrb, vrijeme...)

# Neke od važnih briga brucoša

Hoće li mi se svidjeti  
studij koji sam  
izabrao/la?

Hoću li biti dobar  
student/ica?

Kako će mi se svidjeti  
kolege s godine?

Kako ću se uklopiti?

Što ako se ne budem  
slagao/la s  
cimerom/icom?

Što kada mi nedostaju  
moji prijatelji iz srednje  
škole, obitelj,  
dečko/cura?

Što kada nemam s  
nekim na kavu?

Što kada me muči  
financijski problemi?

?





# KLJUČNI IZAZOVI U PRILAGODBI

# AKADEMSKA PRILAGODBA

Prikladna komunikacija  
uživo i putem emaila

Uspostavljanje odnosa s  
kolegama i profesorima

Redovito pohađanje  
nastave (uglavnom dva  
izostanka)

Aktivnost na nastavi

Dobro planiranje  
obveza (npr. kolokvij,  
ispiti)

Timski rad  
(seminari/vježbe)

Korištenje konzultacija

Samoregulirajuća  
ponašanja (izbjegavanje  
prokrastinacije,  
upravljanje vremenom)

Volontiranje

P/S/V

ECTS

Izborni

Studomat – prijava i  
odjava ispita na  
vrijeme; potvrda o  
studiranju

Webmail

Kašnjenje

# SOCIJALNA PRILAGODBA

Promjene u dosadašnjim odnosima s obitelji/prijateljima

Razvoj novih odnosa (moguće poteškoće na tom planu)

Odnosi s cimerima, razvijanje strategija suživota

Upoznavanje kolega iz različitih dijelova Hrvatske – raznolikost i bogatstvo vs. moguće nerazumijevanje?

Uključivanje u organizacije/klubove/udruge prema interesima

Izlasci

Udruženje studenata (LOGOMOTIVA)

Mentorski program

# FINANCIJSKA PRILAGODBA

Moguće prvo iskustvo brige oko zadovoljavanja brojnih potreba

Moguće financijske poteškoće obitelji

Moguća potreba za dodatnim prihodima

- Stipendija (državna, županijska; prema izvrsnosti, socioekonomskom statusu; deficitarnosti po županijama)

Potreba za traženjem studentskog posla

- Informacije o mogućim poslovima: Tražim – nudim studentski posao FB
- SC
- Studentski paketi (Banke)

# SNALAŽENJE PO ZAGREBU

## Prijevoz:

- Zet aplikacija
- Pokazi
- Najkraći put do Faksa

## Izlasci (gdje, kada, do kad)

- Studentski dom Stjepan Radić FB grupa – sve informacija

## Pekara i kafići u okolici Fakulteta



# BRIGA O ZDAVLJU

## Briga o prehrani

- Važnost redovite i zdrave prehrane
- Instagram stranice s popustima u trgovinama
- Studentska zlatna karta

## Odlasci liječniku

- Opće medicine – nadležni studentski liječnik
- Stomatolog
- Ginekolog ( + briga o spolnom zdravlju)
- Drugim specijalistima
  - Pametno je imati liječnika u ZG – pokazalo se da studenti koji imaju liječnika u mjestu prebivališta rjeđe idu liječniku i imaju veće zdravstvene poteškoće
  - Zdravo Sveučilište – preventivni projekt SZ Sveučilišta u Zagrebu

# Nadležni liječnik

---

## Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

---

Nadležni liječnik: dr. Tatjana Petričević Vidović,  
Enida Sičaja, bacc. med. techn.

---

Adresa: [Mirogojska 16](#)

---

Broj telefona: 4696-281

---

Radno vrijeme: srijeda, četvrtak: poslije podne;  
ponedjeljak, utorak, petak: prije podne

# EMOCIONALNA PRILAGODBA

---

Često miješani osjećaji – uzbuđenje (zbog velike slobode, zabave) ali i anksioznost, strah(izazovi)

Čežnja za obitelji/starim prijateljima

Moguća usamljenost

Stres, kasnije sagorijevanje

Prevelika očekivanja od sebe

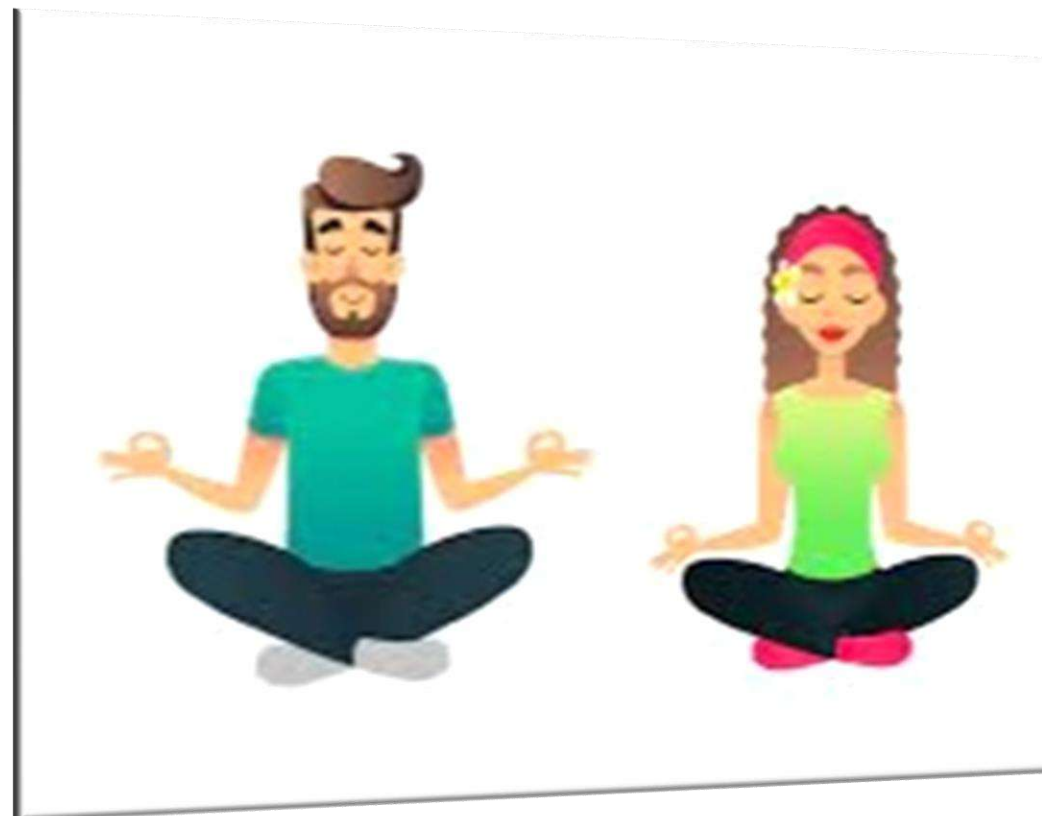
## Manifestacije stresa

TJELESNE	EMOCIONALNE	KOGNITIVNE	PONAŠAJNE
Ubrzani rad srca, povišeni krvni tlak, ubrzano disanje, pojačano znojenje, glavobolja, ukočen vrat i ramena, bolovi u leđima, bolovi u želucu, mučnina.	Strah, ljutnja, nervoza, nezadovoljstvo, tuga.	Teškoće koncentracije i usredotočenosti na zadatke, prevelika zabrinutost oko nebitnih stvari, zamišljanje negativnih, zabrinjavajućih ili zastrašujućih scena.	Agresija, vikanje, plakanje, konzumiranje cigareta i alkohola, zanemarivanje tjelesne aktivnosti, povlačenje, gubljenje strpljenja.

# Prva pomoć kod stresa

Za početak...

- 1) Osvijesti svoje osjećaje – ne ignoriraj vlastite znakove, već osvijesti svoje tjelesne signale, osjećaje i misli koji ti daju do znanja da si uznemiren/a
  - 2) Postani svjestan/na izvora uznemirenosti – kada si uznemiren/a stani na trenutak i razmisli o tome što ili tko je to što te čini uznemirenim/om i što te točno u tome uznemiruje
  - 3) Prepoznaj ono što možeš promijeniti – promotri situaciju i procijeni možeš li nekako izbjeći izvor uznemirenosti ili ga umanjiti
- ako ne možeš izbjeći ili umanjiti ono što te uznemirilo, poduzmi jednu od narednih tehnika i pomogni si ublažiti uznemirenost



# Iskoristi resurse i znanja koja već imaš i utvrdi nove načine samopomoći

Što te sve opušta? Što te može umiriti? To su uglavnom jednostavne aktivnosti, koje možda već nesvjesno ili svjesno koristiš kako bi se smirio/la kada si uznemiren/a.

**Razmisli i napravi popis aktivnosti** za koje već znaš da ti pomažu. **Zatim na popis dodaj i nekoliko novih aktivnosti** za koje vjeruješ da bi ti mogle pomoći.

Desno su navedeni primjeri aktivnosti koje ti mogu pomoći da se opustiš i smiriš, a neke od njih možda već i koristiš.

Time osjećaji možda neće nestati, pogotovo ako su jaki, ali si pomažeš da se smanje.

Duboko disanje

Tjelesna aktivnost

Slušanje glazbe

Razgovor/dopisivanje  
s bliskom osobom

Druženje

Odlazak u kino

Odlazak u prirodu

Surfanje internetom

Zagrljaj

Plakanje

Križaljke

Humor/smijeh

# Iskoristi resurse u okruženju (1)!

- Mentori godina
- Mentori studenti!
  - Od 12./2022 do kraja 1./2023.
  - Jedan mentor – nekoliko bruceša
  - Povremeno druženje – kava, šetnja, razmjena informacija
  - Grupno, individualno
  - **Zainteresirani se trebaju ispuniti upitnik do 1.12.2022. u 17 sati!**  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezjQg-Z8UpXyXxh61QlrgKRCUtr71dcgv0kAbu6PZnoWPD1Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezjQg-Z8UpXyXxh61QlrgKRCUtr71dcgv0kAbu6PZnoWPD1Q/viewform?usp=sf_link)

# Iskoristi resurse u okruženju (2)!

---

- Kabinet za podršku studentima i razvoj karijera (KARPO)





# Iskoristite resurse u okruženju (3): Rektorat Sveučilišta u Zagrebu

- **Ured za studente** ([studenti@unizg.hr](mailto:studenti@unizg.hr))
  - Informiranje, podrška oko rješavanja pravnih pitanja, financijska potpora studentima, akademske i životne vještine, podrška podzastupljenim skupinama studenata, potpora studentima s invaliditetom)
- **Ured za razvoj karijera** ([marko.ljusic@unizg.hr](mailto:marko.ljusic@unizg.hr))
  - razvoj karijernih vještina studenata, Ured za studente s invaliditetom
- **Ured za psihološku podršku i zaštitu mentalnog zdravlja** ([bozidar.niksa.tarabic@unizg.hr](mailto:bozidar.niksa.tarabic@unizg.hr))
  - Edukacije, psihološki tretman
- **Ured za studente s invaliditetom** ([uredssi@unizg.hr](mailto:uredssi@unizg.hr))
  - Aktivnosti s ciljem izjednačavanja mogućnosti svih studenata koji zbog bolesti, oštećenja ili poremećaja imaju stalne, privremene ili povremene teškoće u realizaciji svakodnevnih akademskih obaveza



EVALUIRAJTE  
Q&A



<https://limesurvey.srce.hr/257552?lang=hr>

The background consists of numerous diagonal streaks in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and brown, creating a dynamic, abstract pattern. A central white rectangular box with a thin black border contains the text.

HVALA NA PAŽNJI!

---